



Unser Sommerferienprogramm vom 17. Juli bis 03. August 2023*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenfit I 10:30 – 11:30 Uhr und Rückenfit II 11:30-12:30 Uhr mit Eti (nur am 24. & 31. Juli)	Fit & in Form* mit Julia 10:00 – 11:00 Uhr !!NEU!!* BBP BauchBeinePo mit Kordula 12:00 – 13:00 Uhr	Men's Full Body Workout mit Christian 18:30 – 19:30 Uhr Rückenfit mit Magda/Kordula 17:30 – 18:30 Uhr Rückenfit mit Magda/Kordula 18:45 – 19:45 Uhr Badminton mit Vanessa 19:00 – 21:00 Uhr Jumping* mit Magda 20:00 – 21:15 Uhr (nur 19. Juli)	Faszienfitness* mit Julia 10:00 – 11:00 Uhr Volleyball Mixed mit Jessica 19:00 – 21:00 Uhr	Bewegt ins Wochenende I* 11:00 – 11:55 Uhr Bewegt ins Wochenende II* 12:05 – 13:00 Uhr mit Beate
Konditionsgymnastik mit Jessica 18:00 – 19:00 Uhr				
Body in Form (Ü70)* mit Rosi 19:00 – 20:00 Uhr				
Badminton mit Bernd 18:00 – 22:00 Uhr				
Floorball Erwachsene mit Jan 20:00 – 21:30 Uhr (nur 31. Juli)				

* Unser Sommerferienangebot steht auch interessierten Nichtmitgliedern offen!

* Angebot findet im Neubau statt.